

## Mein Versprechen an mich selbst

Ich, \_\_\_\_\_, habe mich bewusst entschieden, bei der Auszeit für Körper, Geist und Seele mitzumachen. Ich verspreche mir selbst, mir jeden Tag die Zeit für die Tagesaufgaben zu schenken. Dadurch bringe ich Körper, Geist und Seele immer mehr in Einklang und stärke meine innere Balance. Ich freue mich auf alles, was mich erwartet!

**Mein Ziel ist...** (*warum machst Du mit?*)

---

---

---

---

**Nach der Auszeit...** (*wie möchtest Du Dich danach fühlen?*)

---

---

---

---

**Raum für zusätzliche Gedanken...** (*möchtest Du noch etwas festhalten?*)

---

---

---

---

**Teil gerne Dein Ziel in unserer privaten Facebook-Gruppe.  
So können wir uns gegenseitig inspirieren und motivieren!**